

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования "Центр дополнительного образования"
МО "Кошехабльский район"

«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор ЦДО

С. Мерчанова С.Х. Мерчанова

«01» 09 2020 г.

Приказ ЦДО № 8
от «28» 08 2020 г.

Принята на заседании
педагогического совета

Протокол № 1
от «28» 08 2020 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа творческого объединения
«Пешеходный туризм»
на 2020-2021 учебный год

| | |
|---------------------------|--------------------------|
| Направленность | туристско-краеведческое |
| Срок реализации программы | 3 года |
| Вид программы | модифицированная |
| Возраст обучающихся | 10-14 лет |
| ФИО преподавателя | Кабардаев Рашид Юнусович |

а. Кошехабль, 2020г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематический план
3. Реферативное описание тем
4. Методическое обеспечение программы
5. Литература для педагога и обучающихся и их родителей

1. Пояснительная записка.

Пешеходный туризм является одним из комплексных средств воспитания личности, он обладает наибольшей демократичностью и доступностью, не требует изначально высоких показателей в физическом и интеллектуальном развитии. Разнообразие и чередование форм и методов в пешеходном туризме позволяет осуществлять оптимальное общение между всеми членами коллектива и строится на принципе доступности.

В туристском походе вырабатывается умение преодолевать трудности. Эти трудности лишь в редких случаях можно преодолевать в одиночку. Как правило, только усилия всей группы дают результат. Так ребята учатся коллективизму не на словах, а на деле. Нужно помнить и о том, что в походе ребята подчас раскрываются со всем с иной стороны, чем в школе. В этом отношении поход особенно ценен для учителя, так как позволяет глубже понять натуру каждого ребенка и найти подход к нему.

В туристской деятельности важен и принцип целостного воспитательного процесса и единства педагогического влияния, когда происходит одномоментное воздействие на интеллектуальную, эмоциональную и волевую сферы личности подростков, осуществляющее слияние образовательных, воспитательных и оздоровительных процессов.

Цель программы: образование устойчивых социальных установок, черт характера, удовлетворение потребности в самореализации, самоутверждение, развитие познавательных интересов, развитие интеллектуальной, эмоционально-чувственной, творческой, духовной, эстетической, экологической культуры.

Задачи программы:

– включение подростка в комплексное освоение окружающей действительности на принципах расширяющейся и углубляющейся спирали познания окружающего мира;

- воспитание любви к своему краю, отечеству;

- физическое и духовное совершенствование;

Программа подразумевает применение гуманистических технологий осуществления туристской деятельности реализующихся через личностно-деятельностный, диалогический и творческий подходы, что позволяет построить такую систему туристской деятельности в учебном объединении, которая будет максимально способствовать социализации и воспитанию личности подростка.

Принцип построения программы основывается на том, что в основе всех направлений туристско-краеведческой деятельности – от спортивного туризма и до школьного краеведения, лежит туристское путешествие – от простой прогулки до многодневной экспедиции. Поэтому, для успешного решения поставленных задач, необходимо заложить прочную и разнообразную основу в подготовке юных туристов-пешеходников, позволяющую им свободно ориентироваться во всех аспектах как пешеходного туризма, так и краеведческой деятельности.

Данная программа включает в себя: туристскую подготовку и занятия туризмом с выполнением разрядных требований Единой Всероссийской спортивной классификации в объеме нормативов и требований «Юный турист» и «Турист России».

Для реализации задач необходимы:

физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая подготовка.

В разделе физическая подготовка подразумеваются занятия упражнениями и тренировка, как в самом туризме, так и в других видах спорта, дополняющих физическую подготовку пешеходного туриста.

Техническая подготовка включает в себя овладение приемами разнообразной техники передвижения и страховки.

Тактическая подготовка - это овладение искусством наиболее целесообразного использования возможностей туриста при проведении походов, преодолении рельефов и климата.

Теоретическая подготовка должна обогащать и расширять спортсменов в области туризма и спорта. Кроме того, в подготовку туриста включается обучение элементарным навыкам оказания до врачебной медицинской помощи пострадавшему и транспортировку его в условиях похода с помощью специальных и подручных средств.

Ожидаемые результаты:

- приобретение учащимися знаний о природе, истории и культуре своего края;
- овладение основами тактики и техники пешеходного туризма;
- овладение навыками походного быта в климатических условиях родного края.

Программа предъявляет единые требования к уровню туристской подготовленности занимающихся на каждом этапе обучения.

I этап - 1-й год обучения. Начальная туристская подготовка.

II этап - 2-й год обучения. Совершенствование теоретических и практических знаний и навыков по туризму. Выполнение зачетных нормативов и требований на получение юношеских разрядов по туризму.

III этап – 3 год обучения. Дальнейшее совершенствование навыков передвижения в походах на маршрутах средней сложности. Овладение навыками оказания первой медицинской помощи и транспортировка пострадавшего, овладение приемами ведения спасательных работ и навыками самостоятельной организации походов выходного дня и походов I-III степени сложности.

Конкретные цели кружковцев – летние зачетные степенные походы после первого и второго года занятий (за сеткой часов учебной программы).. Важным стимулом для обучающихся должно стать получение в результате занятий и зачетных походов значков «Юный турист», «Турист России» и юношеских спортивных разрядов по туризму.

Важной целью учебного объединения является физическое воспитание детей, привитие любви к труду и умения трудиться, приобретение необходимых навыков выживания в природе.

Контингент учебного объединения. Комплектовать состав первого года обучения следует из учащихся 10-11 лет (IV-V классы), Заниматься в учебном объединении могут юноши и девушки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям туризмом. Поэтому, ведя запись желающих заниматься пешеходным туризмом, необходимо проконсультироваться с врачом, а в иных случаях и с родителями по вопросу допуска детей к походам и получить на каждого обучающегося медицинскую справку – разрешение заниматься туризмом. Нужно также получить письменное согласие родителей на посещение ребенком занятий и его участие в походах.

Ни в коем случае не следует отказывать в приеме в учебное объединение тем ребятам, которые в школе и дома не отличаются образцовой дисциплиной и послушанием.

2. Учебно-тематический план

первого года обучения

| Наименование тем и разделов | 1 год обучения | | |
|--|------------------|--------|----------|
| | Количество часов | | |
| | Всего | Теория | Практика |
| 1. Походная практика | 117 | 39 | 78 |
| 1.1. История развития туризма | 3 | 3 | - |
| 1.2. Туристские путешествия, экскурсии. | 3 | 3 | - |
| 1.3. Групповое и личное туристское снаряжение | 12 | 3 | 9 |
| 1.4. Питание в туристском походе | 9 | 3 | 6 |
| 1.5. Подготовка к походу | 21 | 9 | 12 |
| 1.6. Обязанности в туристской группе. | 9 | 3 | 6 |
| 1.7. Организация бивака и туристского быта. | 15 | 3 | 12 |
| 1.8. Тактическая подготовка | 18 | 6 | 12 |
| 1.9. Опасности в туризме, основы безопасности. | 6 | 3 | 3 |
| 1.10. Инструктивные и нормативные документы по туризму. | 1 | 1 | - |
| 1.11. Разрядные требования по туризму | 1 | 1 | - |
| 1.12. Учебно-тренировочные походы | 16 | - | 16 |
| 1.13. Подведение итогов похода | 3 | 1 | 2 |
| 2. Краеведческая подготовка | 27 | 12 | 15 |
| 2.1. Природные особенности родного края | 6 | 3 | 3 |
| 2.2. Памятники природы, истории и культуры | 6 | 3 | 3 |
| 2.3. Краеведческие наблюдения в походе. | 9 | 3 | 6 |
| 2.4. Организация работы школьного музея | 6 | 3 | 3 |
| 3. Топографическая подготовка | 39 | 15 | 24 |
| 3.1. Основы ориентирования на местности, способы ориентирования. | 6 | 3 | 3 |
| 3.2. Компас, работа с компасом | 9 | 3 | 6 |
| 3.3. Понятие о топографической и спортивной карте | 6 | 3 | 3 |
| 3.4. Условные знаки топографических и спортивных карт | 9 | 3 | 6 |
| 3.5. Измерение расстояний по карте и на местности | 9 | 3 | 6 |
| 3.6. Маршрутная и площадная топографическая съёмка. | - | - | - |
| 4. Медицинская подготовка | 33 | 12 | 21 |
| 4.1. Основы личной гигиены в туристском походе | 6 | 3 | 3 |
| 4.2. Состав походной медицинской аптечки, правила пользования. | 9 | 3 | 6 |
| 4.3. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи. | 12 | 3 | 9 |
| 4.4. Способы транспортировки пострадавшего. | 6 | 3 | 3 |
| 5. Специальная подготовка | 108 | 24 | 84 |
| 5.1. Общая физическая подготовка | 15 | - | 15 |
| 5.2. Специальная физическая подготовка | 12 | 3 | 9 |
| 5.3. Соревнования по туризму | 12 | 3 | 9 |

| | | | |
|---|-----|-----|-----|
| 5.4. Соревнования по ориентированию | 12 | 3 | 9 |
| 5.5. Туристские узлы | 9 | - | 9 |
| 5.6. Способы преодоления естественных препятствий | 27 | 6 | 21 |
| 5.7. Приёмы страховки и самостраховки. | 21 | 9 | 12 |
| Спортивные и тренировочные походы (вне сетки учебных часов) | | | 22 |
| Спортивные соревнования (вне сетки учебных часов) | | | 16 |
| ИТОГО за период обучения: | 324 | 102 | 222 |

Учебно-тематический план второго года обучения

| Наименование тем и разделов | 2 год обучения | | |
|---|------------------|-----------|-----------|
| | Количество часов | | |
| | Всего | Теория | Практика |
| 1. Походная практика | 78 | 32 | 46 |
| 1.1. История развития туризма | 3 | 3 | - |
| 1.2. Туристские путешествия, экскурсии. | 9 | 9 | - |
| 1.3. Групповое и личное туристское снаряжение | 3 | 1 | 2 |
| 1.4. Питание в туристском походе | 4 | 1 | 3 |
| 1.5. Подготовка к походу | 6 | 3 | 3 |
| 1.6. Обязанности в туристской группе. | 3 | 1 | 2 |
| 1.7. Организация бивака и туристского быта. | 6 | 3 | 3 |
| 1.8. Тактическая подготовка | 6 | 3 | 3 |
| 1.9. Опасности в туризме, основы безопасности. | 6 | 3 | 3 |
| 1.10. Инструктивные и нормативные документы по туризму. | 3 | 3 | - |
| 1.11. Разрядные требования по туризму | 2 | 1 | 1 |
| 1.12. Учебно-тренировочные походы | 24 | - | 24 |
| 1.13. Подведение итогов похода | 3 | 1 | 2 |
| 2. Краеведческая подготовка | 33 | 12 | 21 |
| 2.1. Природные особенности родного края | 9 | 3 | 6 |
| 2.2. Памятники природы, истории и культуры | 6 | 3 | 3 |
| 2.3. Краеведческие наблюдения в походе, сбор краеведческих материалов | 9 | 3 | 6 |
| 2.4. Организация работы школьного музея | 9 | 3 | 6 |
| 3. Топографическая подготовка | 54 | 18 | 36 |
| 3.1. Основы ориентирования на местности, способы ориентирования. | 12 | 3 | 9 |
| 3.2. Компас, работа с компасом | 9 | 3 | 6 |
| 3.3. Понятие о топографической и спортивной карте | 6 | 3 | 3 |
| 3.4. Условные знаки топографических и спортивных карт | 6 | 3 | 3 |
| 3.5. Измерение расстояний по карте и на местности | 9 | 3 | 6 |

| | | | |
|--|------------|-----------|------------|
| 3.6. Маршрутная и площадная топографическая съёмка. | 12 | 3 | 9 |
| 4. Медицинская подготовка | 33 | 12 | 21 |
| 4.1. Основы личной гигиены в туристском походе | 6 | 3 | 3 |
| 4.2. Состав походной медицинской аптечки, правила пользования. | 6 | 3 | 3 |
| 4.3. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи. | 9 | 3 | 6 |
| 4.4. Способы транспортировки пострадавшего. | 12 | 3 | 9 |
| 5. Специальная подготовка | 126 | 21 | 105 |
| 5.1. Общая физическая подготовка | 27 | 3 | 24 |
| 5.2. Специальная физическая подготовка | 15 | 3 | 12 |
| 5.3. Соревнования по туризму | 15 | 3 | 12 |
| 5.4. Соревнования по ориентированию | 15 | 3 | 12 |
| 5.5. Туристские узлы | 6 | - | 6 |
| 5.6. Способы преодоления естественных препятствий | 27 | 6 | 21 |
| 5.7. Приёмы страховки и само страховки. | 21 | 3 | 18 |
| Спортивные и тренировочные походы (вне сетки учебных часов) | | | |
| Спортивные соревнования (вне сетки учебных часов) | | | |
| ИТОГО за период обучения: | 324 | 89 | 235 |

Учебно-тематический план
третьего года обучения

| Наименование тем и разделов | 1 год обучения | | |
|---|------------------|-----------|-----------|
| | Количество часов | | |
| | Всего | Теория | Практика |
| 1. Походная практика | 81 | 21 | 60 |
| 1.1. История развития туризма | 3 | 3 | - |
| 1.2. Туристские путешествия, экскурсии. | 15 | 3 | 12 |
| 1.3. Групповое и личное туристское снаряжение | 3 | 1 | 2 |
| 1.4. Питание в туристском походе | 3 | 1 | 2 |
| 1.5. Подготовка к походу | 9 | 3 | 6 |
| 1.6. Обязанности в туристской группе. | 3 | 3 | - |
| 1.7. Организация бивака и туристского быта. | 3 | 1 | 2 |
| 1.8. Тактическая подготовка | 3 | 1 | 2 |
| 1.9. Опасности в туризме, основы безопасности. | 3 | 1 | 2 |
| 1.10. Инструктивные и нормативные документы по туризму. | 6 | 3 | 3 |
| 1.11. Разрядные требования по туризму | 3 | 1 | 2 |
| 1.12. Учебно-тренировочные походы | 24 | - | 24 |
| 1.13. Подведение итогов похода | 3 | - | 3 |
| 2. Краеведческая подготовка | 45 | 30 | 15 |
| 2.1. Природные особенности родного края | 6 | 3 | 3 |
| 2.2. Памятники природы, истории и культуры | 21 | 21 | - |

| | | | |
|---|------------|-----------|------------|
| 2.3. Краеведческие наблюдения в походе. Обзор краеведческих материалов. | 9 | 3 | 6 |
| 2.4. Организация работы школьного музея | 9 | 3 | 6 |
| 3. Топографическая подготовка | 36 | 16 | 20 |
| 3.1. Основы ориентирования на местности, способы ориентирования. | 9 | 3 | 6 |
| 3.2. Компас, работа с компасом | 9 | 3 | 6 |
| 3.3. Понятие о топографической и спортивной карте | 3 | 1 | 2 |
| 3.4. Условные знаки топографических и спортивных карт | 3 | 3 | - |
| 3.5. Измерение расстояний по карте и на местности | 6 | 3 | 3 |
| 3.6. Маршрутная и площадная топографическая съёмка. | 6 | 3 | 3 |
| 4. Медицинская подготовка | 27 | 12 | 15 |
| 4.1. Основы личной гигиены в туристском походе | 6 | 3 | 3 |
| 4.2. Состав походной медицинской аптечки, правила пользования. | 6 | 3 | 3 |
| 4.3. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи. | 6 | 3 | 3 |
| 4.4. Способы транспортировки пострадавшего. | 9 | 3 | 6 |
| 5. Специальная подготовка | 135 | 12 | 123 |
| 5.1. Общая физическая подготовка | 15 | - | 15 |
| 5.2. Специальная физическая подготовка | 18 | - | 18 |
| 5.3. Соревнования по туризму | 24 | - | 24 |
| 5.4. Соревнования по ориентированию | 24 | - | 24 |
| 5.5. Туристские узлы | 6 | 3 | 3 |
| 5.6. Способы преодоления естественных препятствий | 24 | 6 | 18 |
| 5.7. Приёмы страховки и само страховки. | 24 | 3 | 21 |
| Спортивные и тренировочные походы (вне сетки учебных часов) | | | 40 |
| Спортивные соревнования (вне сетки учебных часов) | | | 32 |
| ИТОГО за период обучения: | 324 | 91 | 233 |

3. Реферативное описание тем ПРОГРАММА первого года обучения

1. Походная практика

1.1 История развития туризма

История развития туризма в России. Организация туризма в России. История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

1.2. Туристские путешествия, экскурсии

Виды туристских походов, путешествий, экскурсий. Общественно-полезная работа в туристских путешествиях. Цели и задачи туристских путешествий.

1.3. Групповое и личное туристское снаряжение

Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность

Ознакомление с лучшими образцами, их характеристики, достоинства и недостатки. Материалы, используемые для изготовления снаряжения.

Практические занятия.

Демонстрация образцов туристского снаряжения.

1.4. Питание в туристском походе

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

Практические занятия.

Расчет необходимых продуктов питания для двухдневного похода.

1.5. Подготовка к походу

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Смотр готовности группы, его цели.

Практические занятия.

Подготовка снаряжения

1.6. Обязанности в туристской группе

Распределение обязанностей в группе. Постоянные и временные обязанности.

Практические занятия.

Ролевые игры.

1.7. Организация бивака и туристского быта

Установка палатки в различных условиях.

Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

Практические занятия.

Организация бивака в природе.

1.8. Тактическая подготовка

Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана–графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком».

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Практические занятия.

Составление плана маршрута

1.9. Опасности в туризме, основы безопасности

Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность — основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Практические занятия.

Анализ проведения тренировочного похода.

1.10. Инструктивные и нормативные документы по туризму

Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации

1.11. Разрядные требования по туризму

Разрядные требования по спортивному туризму

1.12. Учебно-тренировочные походы

Два однодневных похода

1.13. Подведение итогов похода

Анализ проведения похода. Выполнение цели похода. Степень соответствия ожиданий членов туристской группы реальным событиям.

Практические занятия.

Изготовление отчёта о проведении похода.

2. Краеведческая подготовка

2.1 Природные особенности родного края

Географическое положение и границы Республики Адыгея.

Практические занятия.

Прорисовка границ Республики Адыгея на административной карте. Сравнение географического положения Адыгеи с положением других соседних республик Северного Кавказа.

2.2 Памятники природы, истории и культуры

Памятники природы, истории и культуры и их назначение: научное, историческое, художественное. Виды памятников. Закон Российской Федерации «Об охране и использовании памятников истории и культуры».

Практические занятия.

Выявление и охрана памятников истории и культуры, описание их, зарисовка, фотографирование. Экскурсия - «Памятники истории и архитектуры г. Майкопа».

2.3 Краеведческие наблюдения в походе

Ведение полевого дневника похода, экспедиции. Правила описания экскурсионного объекта. Фотофиксация и топографическая привязка.

Практические занятия.

Экскурсия по городу (обзорная).

2.4 Организация работы школьного музея

Функции музея. Феномен музейного экспоната. Понятие о музейном предмете, Раритеты и реликвии.

Практические занятия.

Посещение краеведческого музея.

3. Топографическая подготовка

3.1 Основы ориентирования на местности, способы ориентирования

Географическая и топографическая карты. Географические координаты точки на местности и определение их на топографической карте. Общее представление о картографической проекции Гаусса.

Практические занятия.

Определение масштаба карты по ее номенклатуре; определение номенклатуры соседних листов карты; определение масштаба карты по линейному значению широтной минуты. Определение географических и прямоугольных координат точек на топографической карте.

3.2 Компас, работа с компасом

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты.

Практические занятия.

Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты.

3.3 Понятие о топографической и спортивной карте

Современная технология создания топографических карт. Понятие о геодезических опорных сетях.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты.

Практические занятия.

Планирование маршрута похода на топографической карте.

3.4 Условные знаки топографических и спортивных карт

Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Практические занятия.

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности.

3.5 Измерение расстояний по карте и на местности

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

Практические занятия.

Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры

4. Медицинская подготовка

4.1 Основы личной гигиены в туристском походе

Составляющие личной гигиены туриста. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Практические занятия.

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

4.2 Состав походной медицинской аптечки, правила пользования

Минимальный состав походной медицинской аптечки. Групповая медаптечка. Индивидуальная медаптечка.

Практические занятия.

Самостоятельное формирование походной медицинской аптечки.

4.3 Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи

Переломы и кровотечения. Наложение жгута. Изготовление и накладывание шины.

Практические занятия.

Практическая отработка

4.4 Способы транспортировки пострадавшего

Переноска пострадавшего способами: "замком" , "на рюкзаке". «На бухте верёвки», «На носилках»

Практические занятия.

Практическая отработка

5. Специальная подготовка

5.1 Общая физическая подготовка

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

5.2 Специальная физическая подготовка

Значение специальной физической подготовки для преодоления нестандартных ситуаций в туристском походе.

Практические занятия.

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки

5.3 Соревнования по туризму

Изучение Положений о соревнованиях

Практические занятия.

Участие в соревнованиях

5.4 Соревнования по ориентированию

Изучение Положений о соревнованиях

Практические занятия.

Участие в соревнованиях

5.5 Туристские узлы

Значение туристских узлов. Виды и назначение туристских узлов.

Практические занятия.

Отработка вязки узлов.

5.6 Способы преодоления естественных препятствий

Виды естественных препятствий. Одиночное и групповое преодоление препятствий. Правила техники безопасности при преодолении крутых подъемов и спусков

Практические занятия.

Отработка преодоления препятствий.

5.7 Приёмы страховки и само страховки

Техника страховки и само страховки. Страховка и само страховка при преодолении крутых подъёмов и спусков. Траверс склона.

Практические занятия.

Закрепление и отработка навыков страховки и само страховки в различных условиях.

Спортивные и тренировочные походы (вне сетки учебных часов)

Спортивные соревнования (вне сетки учебных часов)

ПРОГРАММА

второго года обучения

1. Походная практика

1.1 История развития туризма

История развития туризма в России. Влияние государства и общественных организаций в различные периоды на развитие туризма.

1.2 Туристские путешествия, экскурсии

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма. История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы: Обручев, Арсеньев, Федосеев и др.

История развития туризма в России. Влияние государства и общественных организаций в различные периоды на развитие туризма.

1.3 Групповое и личное туристское снаряжение

Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе.

Требования, предъявляемые к личному и групповому туристскому снаряжению.

Практические занятия.

Подготовка снаряжения к походу.

1.4 Питание в туристском походе

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

Практические занятия.

Приготовление пищи в полевых условиях.

1.5 Подготовка к походу

Подбор группы и распределение обязанностей.

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Смотр готовности группы, его цели.

Подготовка снаряжения.

Практические занятия.

Подготовка походной документации к однодневному походу за пределы населённого пункта.

1.6 Обязанности в туристской группе

Обязанности завхоза группы, заместителя руководителя, дежурного инструктора, кострового, повара, ответственного за медаптечку, ремнабор. Топограф, фотограф, хронометрист, летописец в туристской группе.

Практические занятия.

Выполнение обязанностей в тренировочном выходе.

1.7 Организация бивака и туристского быта

Выбор места. Малые привалы, обеденные привалы. Выбор места для днёвки в полевых условиях.

Практические занятия.

Устройство бивака.

1.8 Тактическая подготовка

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.

Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка.

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту.

Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику.

Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

Практические занятия.

Преодоление сложных участков местности.

1.9 Опасности в туризме, основы безопасности

Маршрут как источник опасности. Личная подверженность опасности.

Определяющая роль дисциплины и сознательности

Практические занятия.

Ролевые ситуационные игры.

1.10 Инструктивные и нормативные документы по туризму

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации

1.11 Разрядные требования по туризму

Классификация соревнований. Группы и названия соревновательных дисциплин. Соревнования по группам дисциплин: «маршрут» и «дистанция».

Практические занятия.

Работа с Положением о соревнованиях.

1.12 Учебно-тренировочные походы

Два однодневных похода

1.13 Подведение итогов похода

Анализ выполнения временных и постоянных обязанностей в походе.

Практические занятия.

Изготовление отчёта о проведении похода.

2. Краеведческая подготовка

2.1 Природные особенности родного края

Геологическое строение, рельеф, полезные ископаемые Республики Адыгея.

Практические занятия.

Осмотр и идентификация различных форм рельефа. Демонстрация геологических образцов горных пород.

2.2 Памятники природы, истории и культуры

Общее понятие об экскурсионных объектах. Составление картотеки. Карточка объекта.

Практические занятия.

Выход к экскурсионным объектам. Посещение библиотеки, музея. Сбор и обработка материала. Составление карточек объектов. Пополнение картотеки объектов

2.3 Краеведческие наблюдения в походе

Правила сбора и изъятия памятников истории и культуры. Акт приема, полевая опись, информация о предмете.

Практические занятия.

Посещение краеведческого музея.

2.4 Организация работы школьного музея

Комплектование фондов школьного музея. Основной и вспомогательный фонды. Условия обеспечения сохранности музейных предметов.

Практические занятия.

Посещение школьного музея.

3 Топографическая подготовка

3.1 Основы ориентирования на местности, способы ориентирования

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной

информации о местности. Движение по легенде — подробному описанию пути.

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.

Практические занятия.

Движение по карте. Определение точки стояния на местности.

3.2 Компас, работа с компасом

Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

Практические занятия.

Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

3.3 Понятие о топографической и спортивной карте

Классификация и номенклатура топографических карт. Система прямоугольных координат. виды спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Практические занятия.

Копирование карт и схем. Составление схем и кроки. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов.

3.4 Условные знаки топографических и спортивных карт

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах

Практические занятия.

Прорисовка простейших форм рельефа на местности

3.5 Измерение расстояний по карте и на местности

Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера

Практические занятия.

Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности.

3.6 Маршрутная и площадная топографическая съёмка

Абрисная съёмка маршрута похода. Компасная полярная съёмка.. Эскерная съёмка.

Практические занятия.

Прорисовка местности.

4 Медицинская подготовка

4.1 Основы личной гигиены в туристском походе

Походная баня. Стирка и сушка белья во время похода. Объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса

Практические занятия.

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

4.2 Состав походной медицинской аптечки, правила пользования

Дозировка и применение лекарственных препаратов. Несовместимость лекарственных препаратов. Индивидуальная непереносимость.

Практические занятия.

Формирование медицинской аптечки.

4.3 Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи

Фиксация и транспортировка при сложных переломах. Наложение жгута. Переноска пострадавшего по крутому склону.

Практические занятия.

Отработка переноски пострадавшего.

4.4 Способы транспортировки пострадавшего

Вязка носилок. Переноска пострадавшего на носилках-волокушах из шестов, переноска способом «Беседка».

Практические занятия.

Отработка переноски пострадавшего.

5 Специальная подготовка

5.1 Общая физическая подготовка

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну.

Практические занятия.

Кроссовый бег, упражнения на снарядах.

5.2 Специальная физическая подготовка

Значение специальной физической подготовки для преодоления нестандартных ситуаций в туристском походе.

Практические занятия.

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

5.3 Соревнования по туризму

Изучение Положений о соревнованиях.

Практические занятия.

Участие в соревнованиях.

5.4 Соревнования по ориентированию

Изучение Положений о соревнованиях.

Практические занятия.

Участие в соревнованиях.

5.5 Туристские узлы

Схватывающие узлы, стремяна, проводники, удавки, контрольные узлы

Практические занятия.

Отработка вязки узлов.

5.6 Способы преодоления естественных препятствий

Преодоление крутых склонов. Организация страховки и самостраховки. Траверс крутого склона

Практические занятия.

Отработка преодоления препятствий

5.7 Приёмы страховки и самостраховки

Техника передвижения по сложным скальным участкам, преодоление водных преград и заболоченной местности.

Практические занятия.

Отработка спуска и подъема на веревке.

Спортивные и тренировочные походы (вне сетки учебных часов)

Спортивные соревнования (вне сетки учебных часов)

ПРОГРАММА

третьего года обучения

1. Походная практика

1.1 История развития туризма

Современная организация туризма в стране. История развития детско–юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами–земляками.

1.2 Туристские путешествия, экскурсии

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самодельный туризм, экскурсионный, международный.

Практические занятия.

Проведение тренировочных походов.

1.3 Групповое и личное туристское снаряжение

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор.

Снаряжение для краеведческой работы.

Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток. Дополнительное усовершенствование туристского снаряжения.

Костровые приспособления: таганки и тросики, техника их изготовления.

Практические занятия.

Использование группового и личного туристского снаряжения.

1.4 Питание в туристском походе

Рецепты походных блюд. Использование растений для приготовления пищи. Пополнение пищевых запасов во время похода. Способы обработки и хранения продуктов в походных условиях.

Практические занятия.

Приготовление пищи в походных условиях.

1.5 Подготовка к походу

Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

Изучение маршрутов учебно–тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана–графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

Практические занятия.

Работа с картографическим материалом. Изучение краеведческой литературы, отчетов о проведенных походах.

1.6 Обязанности в туристской группе

Распределение обязанностей участников туристского похода на стадиях подготовки, проведения и отчёта о походе

1.7 Организация бивака и туристского быта

Оборудование палаток. Костры и очаги. Организация простейших укрытий.

Практические занятия.

Изготовление укрытий из тента, из веток, целлофановых плёнок. Использование особенностей рельефа и растительности при изготовлении укрытий.

1.8 Тактическая подготовка

Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы,

правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантином и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы).

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д). Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.

Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

Практические занятия.

Отработка приемов прохождения сложных участков местности.

1.9 Опасности в туризме, основы безопасности

Субъективные опасности. Объективные опасности. Объективные факторы, которые необходимо учитывать при проведении туристского похода.

Практические занятия.

Разбивка бивака. Выявление ошибок. Анализ проведения тренировочного выхода.

1.10 Инструктивные и нормативные документы по туризму

- Положение о коллегии судей по спортивному туризму
- Инструкция о порядке учета средств и составления отчетности по туристским многодневным походам, экскурсиям, экспедициям и туристским лагерям учащихся.
- Положение об инструкторе детско-юношеского туризма.
- О нормах расходов на питание в туристских мероприятиях.

Практические занятия.

Тестовые задания на знание инструктивных и нормативных документов.

1.11 Разрядные требования по туризму

Работа секретариата на спортивных соревнованиях по туризму.

Практические занятия.

Участие в работе секретариата на спортивных соревнованиях по туризму

1.12 Учебно-тренировочные походы

Тренировочный выход в природу; один двухдневный поход.

1.13 Подведение итогов похода

Анализ действий стажеров-руководителей групп по проведению учебных походов.

Практические занятия.

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты. Проведение отчетного вечера, газеты или выставки по итогам похода. Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

2 Краеведческая подготовка

2.1 Природные особенности родного края

Климат и сезонные изменения погоды. Климатообразующие факторы. Характеристика метеорологических элементов и явлений погоды в Адыгее.

Практические занятия.

Работа с картой, анализ наблюдений

2.2 Памятники природы, истории и культуры

Изучение экскурсионного объекта (памятника). Составление паспорта экскурсионного объекта

2.3 Краеведческие наблюдения в походе

Правила записи воспоминаний и рассказов при сборе краеведческих материалов.. Методы и технические средства.

Практические занятия.

Краеведческая экспедиция.

2.4 Организация работы школьного музея

Инвентарная книга школьного музея. Создание экспозиции школьного музея. Учет, научное описание и хранение памятников истории и культуры в школьном музее. Информационный потенциал музейного предмета.

Практические занятия.

Работа с музейными предметами в музее школьного типа.

3. Топографическая подготовка

3.1 Основы ориентирования на местности, способы ориентирования

Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута.

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем.

Практические занятия.

Прохождение участков местности по карте. Движение по легенде.

3.2 Компас, работа с компасом

Движение по азимуту с «Упреждением». реконструкция карты со скидкой на старение карты.

Практические занятия.

Отработка приёмов ориентирования на местности.

3.3 Понятие о топографической и спортивной карте

Старение карты, ее генерализация. Чтение карты и составление схем и кроки. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута.

Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.

Практические занятия.

Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

3.4 Условные знаки топографических и спортивных карт

Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

Практические занятия

Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.

3.5 Измерение расстояний по карте и на местности

Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Практические занятия.

Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага

3.6 Маршрутная и площадная топографическая съёмка

Составление схемы маршрута через абрис. Кроки. Маршрутная лента. Профиль маршрута. Определение точки стояния на карте способом обратной засечки.

Практические занятия.

Прорисовка местности

4 Медицинская подготовка

4.1 Основы личной гигиены в туристском походе

Понятие о «спортивной форме», утомлении, об остром и хроническом состоянии при перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля.

Порядок осуществления врачебного контроля.

Практические занятия.

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

4.2 Состав походной медицинской аптечки, правила пользования

Принципы формирования медаптечки. Рассчёт количества медикаментов. Лекарственные растения.

Практические занятия.

Тестовые задания по применению походной медаптечки.

4.3 Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи

Пищевые отравления. Солнечный удар. Обморожения. Переутомление. Правила оказания первой помощи.

Практические занятия.

Имитационные занятия по закреплению материала.

4.4 Способы транспортировки пострадавшего

Выбор способа переноски пострадавшего в зависимости от травмы (заболевания).

Практические занятия.

Переноска условного пострадавшего различными способами.

5 Специальная подготовка

5.1 Общая физическая подготовка

Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания.

Игры: баскетбол, футбол, гандбол — со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений.

5.2 Специальная физическая подготовка

Значение специальной физической подготовки для преодоления нестандартных ситуаций в туристском походе.

Практические занятия

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

5.3 Соревнования по туризму

Изучение Положений о соревнованиях.

Практические занятия

Участие в соревнованиях.

5.4 Соревнования по ориентированию

Изучение Положений о соревнованиях.

Практические занятия

Участие в соревнованиях.

5.5 Туристские узлы

Узлы, используемые в нестандартных ситуациях: при вязке носилок, организации переноски пострадавшего и пр.

Практические занятия.

Отработка вязки узлов.

5.6 Способы преодоления естественных препятствий

Организация навесных переправ. Спуск по отвесной стенке.

Практические занятия.

Отработка преодоления препятствий.

5.7 Приёмы страховки и самостраховки

Организация движения на маршруте: скорость и ритм движения, протяженность переходов, порядок движения, увязка режима передвижения с режимом питания. Место руководителя в строю. Направляющий и замыкающий. Разведка пути, связь, сигнализация, взаимопомощь. Роль дисциплины. Распорядок дня. Выбор оптимального времени суток для движения в зависимости от местных условий. Возможные изменения распорядка дня при поиске пещер в карстовом районе. Выбор рациональных технических приемов для движения и

преодоления естественных препятствий. Ознакомление всех участников с планом путешествия и ближайшего дня. Ежедневный и послепоходный тактический разбор маршрута.

Практические занятия.

Тактическая проработка схем и календарного плана путешествия: учет ходовых и весовых норм, запас времени на плохую погоду, запасные варианты маршрута.

Спортивные и тренировочные походы (вне сетки учебных часов)

Спортивные соревнования (вне сетки учебных часов)

4. Методическое обеспечение программы.

Учебный план и программа первого года занятий предусматривают обучение ребят азбуке туризма – сообщение им начальных сведений по организационным вопросам подготовки и проведения походов, основных сведениях о своем крае, элементарных понятий об ориентировании на местности, знаний основ топографии, гигиены туриста, первой до врачебной помощи при заболеваниях и травмах.

В первый год занятий особенно важно воспитывать у ребят сознание того, что каждый поход необходимо тщательно готовить им самим, дружно, всем вместе. Надо, чтобы они поняли на собственном опыте: хороший, интересный и полезный поход бывает только у хороших туристов – умелых и трудолюбивых. Поэтому главное внимание руководитель должен уделять практической работе коллектива по подготовке каждого учебно-тренировочного похода.

Подготовка походов включает изучение и разработку маршрута, распределение обязанностей, организационную и хозяйственную подготовку. Маршруты походов должны быть построены так, чтобы группа могла познакомиться с природой, истории и культуры, наиболее типичными формами рельефа, рекой, озером. Желательно, чтобы во время походов ребята посетили места добычи полезных ископаемых, побывали на карьере, на обогатительной фабрике, на гидросооружениях и т.д. Маршруты должны знакомить кружковцев с наиболее характерными по природным условиям уголками Краснодарского края и республики Адыгея (посещение заповедника, охот хозяйства, биостанции, лесничества и т.п.). В результате походов ребята приобретают знания по охране природы, памятников истории и культуры. Руководитель должен быть готов привести интересные факты, рассказать легенды, связанные с местами, где проходят маршруты. Сами кружковцы делают сообщения или небольшие доклады о достопримечательных местах района похода, знакомятся с литературой, картографическим материалом.

Обязанности между участниками похода следует распределять так, чтобы каждый был занят посильным и интересным для него делом. «Поход готовят все! В походе работают все!» – заповедь участников кружка пешеходного туризма.

Летний зачетный степенной поход протяженностью 25-30 км готовится в течение всего года. Во время этого похода кружковцы выполняют краеведческую работу, ведут путевые записи, фотографируют достопримечательности и т.п. Зачетный поход – завершающий этап в освоении ребятами основных элементов туристской техники и навыков походного быта. Здесь следует уделить внимание отработке таких элементов туристской техники, как установка палатки, в обычных условиях и на скорость, разведения костра в различных условиях, переход через реку по бревну и вброд, ориентирование по карте, компасу и звездам, ходьба по густому мелколесью, подъемы и спуски по залесенным склонам, определение сторон горизонта по местным признакам и солнцу. За время похода кружковцами должны быть хорошо освоена система организации движения по маршруту и походного бивачного быта: правильная укладка рюкзака, варка пищи, мытье посуды, личная гигиена, заготовка топлива и т.п.

Учебный план и программа **второго года** обучения предусматривают дальнейшее совершенствование, углубление и расширение знаний, полученных на первом году знаний, дальнейшее накопление опыта, совершенствование навыков и умений, необходимых каждому грамотному и культурному путешественнику.

Здесь особенно важно не только научить ребят. Привить им те или иные туристские навыки, но и морально подготовить их преодолению любых трудностей и лишений в пути, к умению брать на себя большую часть работы, воспитывать готовность каждого в любой момент прийти на помощь товарищу.

Значительное внимание в программе второго года обучения уделяется тактике и технике походов, туристскому хозяйству. При изучении тем по краеведению надо

раскрыть перед ребятами все многообразие природы, экономики и культуры Республики, обогатить их знаниями всех достопримечательных мест Адыгеи. Географическое положение Республики Адыгея, геологическое прошлое и рельеф, климат, основные реки и водоемы. Растительность и животный мир. Памятные места, музеи, заповедник: места, интересные своеобразным проявлением природы.

Учебный план и программа третьего года обучения предусматривают дальнейшее совершенствование навыков передвижения в походах на маршрутах средней сложности полученных за первые два года обучения. Овладение навыками оказания первой медицинской помощи и транспортировка пострадавшего, овладение приемами ведения спасательных работ и навыками самостоятельной организации походов выходного дня и походов I-III степени сложности.

Процесс обучения идет по спирали: возвращаясь к старым темам. Ребята глубже знакомятся с историей развития туризма в стране и в Республики Адыгея, с постановлениями о его развитии, углубляют знания правил организации самостоятельных походов. Детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, техники и тактики пешеходного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и медицинской помощи в походных условиях.

Практические занятия и учебно-тренировочные походы надо строить так, чтобы ребята научились все делать самостоятельно. Очень важно, чтобы они привыкли быстро, дружно, толково работать на биваке и на препятствиях, не прятаясь бы за спины товарищей.

Занятия по ряду тем программы (в первую очередь по краеведческому разделу) полезно проводить в форме докладов (рефератов), составленных кружковцами самостоятельно. Руководитель, конечно, должен помочь докладчикам в подготовке этих выступлений, а затем и дополнить их после прочтения на кружке. Хорошие результаты может дать и привлечение к занятиям по отдельным темам или даже разделам краеведов, медиков, топографов и т.п.

Вопросы техники безопасности в пешеходном туризме в курсе второго года обучения рассматриваются в каждом разделе программы - в темах, так или иначе связанных с безопасностью в походе. Короткие беседы по этим вопросам должны проводиться и во время самих походов, тренировок, практических занятий на конкретном материале правильных и неправильных действий юных туристов.

В воспитании грамотных и культурных туристов огромное значение имеют разборы походов. Практически важно после каждого учебно-тренировочного похода на очередном занятии кружка или прямо у вечернего костра уделить время для обсуждения его итогов. Удачно проведенный разбор итогов похода учит ребят думать, критически относиться к себе и товарищам, заставляет осмыслить обильный поток информации, полученной во время похода. Для руководителя обсуждение похода – еще одно средство изучения воспитанников, позволяющее глубже узнать их характеры, образ мысли, наклонности.

Подведение итогов можно проводить в форме устных или письменных высказываний каждого участника похода о его результатах, о тех или иных случаях, о товарищах.

Начать обсуждение похода может сам руководитель, сообщив основные итоги: каков был фактический маршрут, сколько пройдено километров, что увидели, чему научились, какой норматив выполнили, достигли ли поставленных целей похода. Но важно, конечно, чтобы заговорили и сами ребята.

В прохождении многих тем программы полезно использовать игровую, соревновательную форму, которая даст возможность ребятам как-то проявить свои знания и умения; решение задач на сообразительность, упражнения по топографии, конкурсы, викторины по краеведению, соревнования на местности по технике пешеходного туризма и ориентированию.

Почти во всех разделах программы в конце второго года обучения уделяется внимание содержанию и правилам проведения различных видов туристских соревнований, что дает возможность хотя бы минимально подготовить кружковцев к выступлениям на таких соревнованиях.

Режим и организация работы кружка. Программы каждого года занятий кружка рассчитана на 324 учебных часа, включая беседы по теории, практические занятия в помещении и на местности (в том числе, подготовку походов и подведение их итогов), а также проведение учебно-тренировочных походов.

При составлении учебного календарного плана следует предусматривать на отдельных занятиях чередование теоретических бесед по темам из разных разделов программы. Разделы тематического плана вовсе не обязательно изучать в той строгой последовательности, как они изложены. Кроме того, на вторую половину каждого занятия следует планировать живую практическую работу самих кружковцев (упражнения, тренировки, организационные дела по подготовке к предстоящим походам).

Необходимо наладить в кружке хороший учет спортивно-туристских и краеведческих достижений каждого кружковца. Полезно завести на каждого члена кружка «Туристский паспорт», куда будут записываться маршруты походов, их продолжительность, количество ночлегов, протяженность, характер обязанностей, которые выполнял во время похода юный турист, а также его результаты в соревнованиях, упражнениях, краеведческих викторинах и конкурсах. Кроме того, руководитель должен позаботиться о сохранности всех маршрутных документов проведенных походов и другой документации, образующейся в результате работы кружка.

Хорошо, если в кружке заведен альбом «Летопись туристской группы» или на стене в помещении, где постоянно собирается кружок, оборудован специальный «Уголок тур группы».

Нередко руководители для воспитания коллектива кружка проводят конкурсы на лучшее название туристской группы, ее эмблему, устав (закон). Все это способствует созданию дружного, сплоченного коллектива.

Следует добиваться, чтобы каждый кружковец имел тетрадь для занятий и походный блокнот и аккуратно вел записи в них.

При успешном освоении всего курса программы, воспитанники должны быть готовы к выбору дальнейшей специализации и реализации себя в учебных объединениях туристско-краеведческой направленности, имеющих более узкую специализацию.

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. — М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М., Серебrenиков А.В. Туристская топография. — М., Профиздат, 1985.
3. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. — М., ЦРИБ «Турист», 1989.
4. Бардин К.В. Азбука туризма. — М., Просвещение, 1981.
5. Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста. — М., ФиС, 1990.
6. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. — М., ЦРИБ «Турист», 1983.
7. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. — М., Издательский дом «Вокруг света», 1994.
8. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. — М., ЦРИБ «Турист», 1986.
9. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. — М., ФиС, 1978.
10. Казанцев А.А. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. — М., ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
11. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. — М., Профиздат, 1984.
12. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. — М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
13. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. — М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
14. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. — М., Профиздат, 1997.
15. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. — М., ЦРИБ «Турист», 1985.
16. Краткий справочник туриста. — М., Профиздат, 1985.
17. Лебединский Ю.В., Сафонова М.В. Работа кружка юных туристов в школе. — М., ЦРИБ «Турист», 1989.
18. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. — М., ФиС, 1981.
19. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. — М., ЦРИБ «Турист», 1990. М., ЦРИБ «Турист», 1980.
20. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. — М., ФСО РФ, 1997.
21. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. — М., ЦРИБ «Турист», 1981.
22. Основы медицинских знаний учащихся. Под ред. Гоголева М.И. — М., Просвещение, 1991.
23. Остапец-Свешников А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе. — М., Педагогика, 1985.
24. Остапец-Свешников А.А. Проблемы всестороннего развития личности. — М., ЦРИБ «Турист», 1987.
25. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. — М., Профиздат, 1987.
26. Рыжавский Г.Я. Биваки. — М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
27. Туризм в школе: книга руководителя путешествия. — М., ФиС, 1983.
28. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. Сост. Ганопольский В.И. — М., ФиС, 1987.
29. Туристско-краеведческие кружки в школе. Под ред. Титова В.В. — М., Просвещение, 1988.
30. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу, — М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
31. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. — М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
32. Физическая подготовка туристов. — М., ЦРИБ «Турист», 1985.
33. Шibaев А.В. Переправа. Программированные задания. — М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.

34. Шибает А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду? — М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
35. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И., Лукоянов П.И. Питание в туристском путешествии. — М., Профиздат, 1986.
36. Штюмер Ю.А. Общественно-полезная работа самодеятельных туристов. — М., ЦРИБ «Турист», 1990.
37. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. — М. ЦРИБ «Турист», 1992.
38. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. — М., ФиС, 1983.
39. Штюмер Ю.А. Охрана природы и туризм. — М., ФиС, 1974.
40. Штюмер Ю.А. Туристу об охране природы. — М., Профиздат, 1975.
41. Энциклопедия туриста. — М., Научное издательство «Большая Российская энциклопедия», 1993.

Утверждена методическим советом Центра дополнительного образования и рекомендована для использования в системе дополнительного образования детей.

Предусматривается возможность внесения изменений и дополнений с учётом специфики образовательного учреждения.

Автор

Папанов А.И., заместитель директора государственного бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Республики Адыгея «Центр дополнительного образования детей Республики Адыгея», кандидат педагогических наук, почётный работник общего образования Российской Федерации, заслуженный путешественник России.